LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

Climats

CNRACL

JUILLET 2006 Nº 52

Les retraités français bien lotis malgré des disparités *p. 3*

Splendeurs du Rajasthan *p. 12*

Marathon *p. 6*

Le coureur de l'espoir

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

Climats

CNRACL

JUILLET 2006 / n°52

Votre magazine *Climats* est gratuit et adressé automatiquement trois fois par an à tous les pensionnés de la CNRACL. Il peut être téléchargé sur le site www.cnracl.fr

Getty Images

En cahier central, pages I à VIII

Cahier Infos

Retrouvez toute l'actualité de votre retraite. Le point sur les prestations et les aides dont vous pouvez bénéficier.

société

3 Les retraités français bien lotis malgré des disparités

rencontre

6 Marathon
Le coureur de l'espoir

vie pratique

8 • Cesu, mode d'emploi
• Partez bien assuré

initiatives

9 En été, les communes s'organisent pour leurs seniors

évasion

12 • Splendeurs du Rajasthan
• Locations saisonnières

Claude Domeizel
Président du conseil d'administration de la CNRACL, sénateur des Alpes de Haute-Provence

D.R.

Édito

« Bientôt les vacances »

Bien sûr les vacances qui approchent ne représentent pas une même réalité pour tous. Les voyages et découvertes, possibles pour certains, ne doivent pas nous faire oublier la solitude du quotidien, subie par d'autres. Quelle que soit votre situation, j'espère que cet été vous apportera du soleil dans le cœur et l'esprit.

Sachez que votre caisse de retraites est attentive à toutes les mesures contribuant à améliorer votre bien-être. C'est ainsi que la CNRACL peut vous aider à faire face à certains besoins de la vie quotidienne grâce à son fonds d'action sociale (Fas) dont l'action, à travers le barème de ressources, est orientée vers ceux qui en ont le plus besoin. Vous trouverez également dans ce numéro un rappel des mesures gouvernementales et l'exemple d'actions conduites par les collectivités pour prévenir les risques liés à l'isolement. Si vous prenez des vacances, n'oubliez pas les précautions utiles pour un séjour en toute tranquillité. Vous pourrez aussi découvrir dans ce magazine le style de vie des retraités, sous d'autres horizons et plus particulièrement en Europe et au Canada, en termes d'activités, de santé, de consommation et de relations entre générations. En lien avec un circuit proposé, *Climats* vous emmène au Rajasthan, situé au nord-ouest de l'Inde.
Après vous être évadé, vous pourrez revenir à des préoccupations plus terre à terre avec des informations pratiques sur le changement d'adresse, l'aide aux paiements des cotisations mutuelles et le serveur vocal. Des renseignements vous sont également fournis sur le chèque emploi service universel (Cesu) dont la mise à disposition dans le cadre du FAS de la CNRACL est à l'étude. Enfin, les questions d'actualité vous présentent des informations et les chiffres clés sur votre régime de retraite.

Je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine.

Caisse des Dépôts RETRAITES

Une gestion Caisse des dépôts retraites, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex, tél. : 05 56 11 41 23.
Directeur de la publication : Jean-Pierre Cremer. Rédacteur en chef : Olivier Énard. Conception, réalisation : Reed Publishing.
Impression : Imaye Graphic. Photo de couverture : Manuel Castro. ISSN 1161-9091. Dépôt légal : 3e trimestre 2006.

Getty Images

Les retraités français bien lotis malgré des disparités

« Retraite et retraités européens » : tel était le thème du 13e Forum Retraite organisé par la Direction des Retraites de la Caisse des Dépôts le 31 mars dernier. Où en sont les Français ? Petit tour d'horizon.

« *Ma pension est de 930 euros par mois. Mon mari gagne un peu plus : 1 080 euros. Ça n'est pas énorme, mais nous nous en contentons ; nous savons qu'il y a plus malheureux que nous.* » Comme le reconnaît Anne-Marie, retraitée en Normandie, il y a plus défavorisé que son mari et elle, de loin parfois, hélas, notamment chez les plus de 70 ans qui ont perdu leur conjoint, et plus encore chez les personnes très âgées qui sont tout de même encore 10 %(*) à bénéficier de l'aide du fonds national de solidarité.

La moyenne nationale est en effet de 1 136 euros mensuels. Un chiffre qui subit des effets de « yoyo », avec des disparités nombreuses selon les régions notamment. Quelques chiffres... Un écart impressionnant, pour commencer : en moyenne, un retraité normand perçoit une pension mensuelle de 973 euros ; un retraité francilien, 1 525 euros ! Pour des raisons connues : le salaire horaire moyen dans la région parisienne est supérieur de plus de 25 % à la moyenne nationale, et beaucoup de retraités franciliens, lorsqu'ils travaillaient, occupaient une fonction d'encadrement. Même les retraités les plus âgés établis en Ile-de-France se situent bien au-dessus de la moyenne nationale puisqu'ils perçoivent 1 228 euros...

Un niveau de vie correct

En moyenne – méfions-nous des généralités – les 13,4 millions de retraités

Aujourd'hui, les retraités français jouissent d'un niveau de vie correct qui s'est nettement amélioré depuis les années 1970.

français jouissent d'un niveau de vie correct, et même légèrement supérieur à celui des actifs. Rien d'étonnant à ce que les seniors viennent en aide à leurs enfants et petits-enfants, alors que dans les années 1970, bien souvent les enfants contribuaient aux besoins de leurs parents. La situation des retraités s'est sensiblement améliorée entre 1970 et 2000, grâce aux revalorisations du minimum vieillesse de 1975 et 1984. Pendant ces trente années, parmi les ménages français, ce sont ceux composés de retraités qui ont connu la plus forte évolution du niveau de vie.

S'il paraît trop faible aux yeux de certains, il n'en demeure pas moins que le montant de la pension de retraite constitue une part importante des revenus des 60 ans et plus. «*Dans la plupart des cas, il représente 70 à 75 % du budget dont ils disposent*», observe Laurent Caussat, de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Dress), au ministère de la Santé et des Solidarités.

Les dispositifs d'aide sociale contribuent à améliorer le niveau de vie des seniors les plus défavorisés. Laurent Caussat estime qu'«*ils jouent un rôle décisif dans la lutte contre la pauvreté parmi les personnes âgées*». La France est d'ailleurs l'un des

pays d'Europe qui traite le mieux ses aînés, grâce, notamment, aux transferts financiers que représentent les aides sociales.

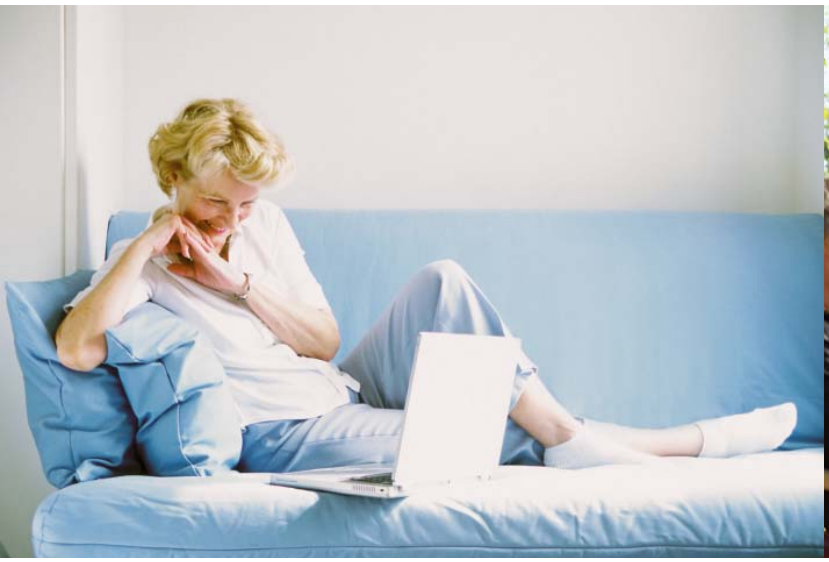
Une consommation élevée

Globalement, les retraités consomment, et la machine économique en a besoin. Ils possèdent beaucoup d'actifs immobiliers (c'est le cas de 76,3 % des 60-69 ans), dont leur logement (70,4 % sont propriétaires, sans parler de la résidence secondaire dont jouissent certains), pour lequel ils dépensent d'ailleurs chaque année une somme rondelette. En 2001 par exemple, les Français, toutes générations

ET AILLEURS ?

Malheureux, moins malheureux que leurs voisins européens, les Français ? Dans l'ensemble des pays européens, les pensions versées représentent plus de la moitié des revenus dont jouissent les retraités. Une majorité de pays protège moins bien les retraités que les autres catégories de la population (exceptions : la France, l'Italie, les Pays-Bas). Chez les Quinze, certains seniors sont plus défavorisés et inquiets que d'autres, mais 60 % d'entre eux se disent plutôt optimistes(*), même si 1 sur 3 reconnaît que, pour vivre confortablement, il doit veiller à ne pas dépenser trop. Tout est relatif. Parmi les nouveaux venus dans l'UE depuis mai 2004, notamment les pays d'Europe continentale et orientale (Peco), la situation est autrement plus préoccupante. La nécessaire adaptation à l'économie de marché et le lancement de réformes sociales et économiques opéré dans les années 1990 ont partout réduit – sauf, peut-être, en Hongrie – le pouvoir d'achat des retraités.

Plusieurs orientations sont prises pour améliorer le niveau des revenus des retraités dans les Quinze : le cumul emploi-retraite, et – mesure plus controversée comme on sait – le recul du départ en retraite. Un renforcement de la place des seniors dans la vie professionnelle est également une piste, moins contestée mais qui reste pour le moment, bien souvent, en France notamment, un vœu pieux.



La France est l'un des pays d'Europe qui traite le mieux ses aînés.

confondues, ont dépensé 48 milliards d'euros pour équiper leur domicile, et les seniors sont au sommet de la vague !

Anne-Marie et Pierre font partie de ces heureux propriétaires. Ils se sont retirés pour leurs vieux jours, comme le dit la formule désormais un peu éculée, dans une ancienne ferme de la campagne caennaise. Et l'un de leurs « pêchés mignons » est de la réaménager régulièrement. « *Afin d'avoir l'impression de bouger, de ne pas tomber dans une sorte de monotonie,* confie Pierre qui s'inquiète tout de même un peu : *nous faisons des travaux un peu fous comme si nous avions trente ans. Chambre et salle de bains à l'étage, une belle baignoire bien profonde… On oublie que dans quelques années, monter l'escalier et sortir de la baignoire seront des exercices plus éprouvants…* »

Une cohabitation moins fréquente

Les plus modestes des retraités ont parfois la vie plus douce parce qu'ils vivent chez leurs enfants, ou à proximité, partageant leurs repas, et n'ayant pas à régler les charges de chauffage et d'électricité. Moins répandue que par le passé, la cohabitation intergénérationnelle s'observe tout de même encore – quoique inégalement – en France, et fait parfois l'objet d'expériences originales comme les appartements où vivent trois générations d'une même famille. En la matière, la France se rapprocherait plutôt des pays nordiques qui privilégient le placement en institution ou le maintien à domicile, tandis que les pays du sud et de l'est de l'Europe gardent autant que faire se peut les vieux parents au sein de la famille. Selon l'enquête européenne sur le vieillissement Share, 13 % des retraités danois interrogés vivent avec leurs enfants, contre 52 % des retraités espagnols. Mais la cohabitation intergénérationnelle, du fait de la mobilité géographique imposée par l'emploi, risque bien de devenir un phénomène de plus en plus rare. Reste que, comme Anne-Marie et Pierre, beaucoup de retraités refusent, même si leurs revenus sont faibles, d'être aidés par leurs enfants, voire leurs petits-enfants.

À noter enfin que ces constats portent sur les retraités d'avant la réforme, et que le paysage évoluera certainement un peu lors des prochaines études.

● *Patrick Coudreau*

(*) Ce chiffre et tous ceux figurant ici proviennent d'enquêtes et études réalisées par la CNP Assurances, l'Insee, l'Union des familles, Secodip et l'institut d'études Cetelem. (On peut consulter ces chiffres et d'autres données sur les sites Internet de ces différentes institutions). L'enquête Share (Survey on health, ageing and retirement in Europe) a été menée, entre autres, par l'Institut de recherche et de documentation en économie de la santé (IRDES).

en savoir +

De nombreuses études et enquêtes sur le niveau de vie des retraités sont disponibles sur les sites Internet suivants :

- **le site d'information du gouvernement sur l'avenir des retraites www.retraites.gouv.fr rubrique « Comprendre les retraites » ;**
- **le site www.retraiteinfo.fr qui fournit une information générale et un suivi de l'actualité sur les problèmes à résoudre pour assurer l'avenir des retraites en France ;**
- **le site de l'Insee www.insee.fr rubrique « France en faits et chiffres » ;**
- **le site de l'observatoire des retraites www.observatoire-retraites.org rubrique « Dossier et actualités ».**

Photos Getty Images

Marathon

Le coureur de l'espoir

Il court, il court Jean-Pierre Martin… Depuis 1998, l'ambition de ce jeune retraité est de prêter ses jambes à des enfants handicapés pour leur permettre d'accomplir l'irréalisable : participer à des marathons de haut niveau dans le désert du Maroc, à Paris ou encore en Mauritanie. Sa seule récompense : le sourire de ces enfants…

Jean-Pierre Martin, retraité CNRACL de l'Assistance publique, met sa passion à disposition de jeunes handicapés.

« *C'est à cause de mon frère si je me suis remis à courir à 49 ans !* », s'exclame l'air ravi, Jean-Pierre Martin. Depuis, ce jeune retraité de 58 ans n'a plus cessé de prêter ses jambes pour relever un pari qui semblait irréalisable : emmener des enfants handicapés faire des marathons dans le désert.

Tout démarre en 1998, son frère André participe au marathon des sables au Maroc. C'est la course la plus difficile au monde : 240 km dans le désert pendant 6 jours. Épuisé, il s'arrête et reste planté là, dans le sable car les 50 °C qui brûlent êtres et choses lui ont fait perdre pied. Il entend alors une voix : « *Hé monsieur ! T'avance pas !* » Il croit à une hallucination mais la voix est insistante : « *Hé monsieur ! T'avance pas !* » Alerté, il se retourne et se retrouve alors en face d'un gamin dans un fauteuil roulant tout déglingué. « *Mais monsieur, ça roule bien dans le désert ! Regarde ! Il y*

a des endroits où c'est dur. » Et, joignant le geste à la parole, il se met à rouler autour d'André. « *Cet enfant lui a permis de repartir,* explique Jean-Pierre Martin, *c'est à ce moment précis que mon frère a décidé qu'il emmènerait un enfant handicapé sur le prochain marathon des sables et qu'il m'a demandé de l'aider à monter une association.* »

Un projet de fou !

« *J'ai cru qu'il avait vraiment perdu la tête mais il insistait et son projet fou m'a séduit,* confie Jean-Pierre. *Faire le bonheur d'un enfant handicapé c'était vraiment un beau challenge.* »

Dans la foulée, les deux frères créent l'association Dunes d'Espoir en 1998 et montent une équipe de huit coureurs, tous prêts à se lancer dans l'aventure. C'est un minimum de bras et de jambes pour pouvoir tirer le fauteuil spécial, baptisé la Joëlette, dans lequel l'enfant est installé. Il ressemble un peu à une chaise à porteur avec une roue centrale unique. « *Pendant un an, j'ai fait 5 entraînements par semaine car 240 km, ça ne s'improvise pas,* souligne Jean-Pierre. *Apporter un peu de bonheur à un enfant handicapé a vraiment été un déclic, sinon je ne me serais pas remis à courir. Pour moi, ces enfants ne sont pas handicapés et je me demande quelquefois si ce n'est pas nous qui sommes handicapés.* »

Pour le sourire d'un enfant

L'association a participé à deux marathons des sables, le premier en 1999 avec un enfant et le second deux ans plus tard avec deux enfants et 16 coureurs. Ils ont été traités de fous par les autres équipes participantes, mais les esprits se sont calmés lorsque, tous les soirs, l'équipe de Dunes d'Espoir était au rendez-vous au bivouac. « *Le premier marathon a complètement changé ma vie car j'ai eu un but : celui d'aller m'entraîner tous les soirs pour ces enfants. C'était fort. Je leur prêtais mes jambes et j'oubliais mes petites douleurs en me disant qu'eux, souffraient tous les jours.* » Jean-Pierre avoue qu'à la minute où il a vu ce premier enfant, il courrait déjà dans le désert. Il ne pouvait plus reculer : « *Il faut voir le sourire de ces enfants à chaque arrivée ! Pour nous, quelquefois ce ne sont pas des sourires mais des larmes car c'est tellement beau de les voir heureux.* » Jean-Pierre se souvient du mot de cet enfant couché dans le désert, les yeux plongés dans les étoiles : « *Il est beau le plafond ici…* »

● *Véronique Pierron*

« Faire le bonheur d'un enfant handicapé c'est vraiment un beau challenge. »

aller + loin

Plus d'informations sur Dunes d'Espoir :
Site Internet :
http://dunespoir.free.fr/
6, rue Alfred de Musset
92360 Meudon-la-Forêt
Président : André Martin
Tél. : 06 74 82 01 95.

L'association Dunes d'Espoir

Créée en 1998, l'objectif de Dunes d'Espoir est de permettre à de jeunes enfants handicapés de découvrir la pratique du sport par l'athlétisme, en particulier la course à pied. L'association participe pour cela à de nombreuses courses en Ile-de-France comme le marathon de Paris et occasionnellement en Province, ainsi qu'à de grandes compétitions internationales comme le marathon des sables, celui d'Athènes, la 3e Nomade en Mauritanie ou encore la Trans-Oasis. Lutter contre l'exclusion dont sont victimes les personnes handicapées est l'une des ambitions affichées de l'association. Pour y parvenir, ces compétitions sportives de haut niveau constituent la voie royale pour démontrer que ce qui est réalisable dans ce domaine d'exception l'est, *a fortiori*, dans la vie de tous les jours. De plus en plus, Dunes d'Espoir s'oriente vers des courses vertes afin de permettre aux jeunes d'apprécier pleinement le contact avec la nature et les terrains difficiles d'accès en fauteuil.

Photos © Manuel Castro

Le CESU, mode d'emploi

Vous avez besoin d'un intervenant à domicile
Vous facilitez la vie de vos salariés et bénéficiez d'avantages fiscaux
Vous voulez travailler au service des autres
Les services à la personne : simplifiez-vous la vie !

D.R.

Vous avez certainement entendu parler du Cesu (chèque emploi service universel), utilisable depuis le 1er janvier 2006 pour rémunérer des services à domicile. Le point sur ce nouveau titre de paiement.

Pour quels types de services ?

Vous pouvez l'utiliser pour régler des emplois de services à la personne ou pour payer la facture d'une structure prestataire agréée dans ce secteur. Sont visés les heures de ménage, de repassage, les menus travaux de jardinage, l'assistance aux personnes âgées ou handicapées, l'assistance informatique, etc.

Comment ça marche ?

Le Cesu se présente sous deux formes : le Cesu bancaire (ancien chèque emploi service) et le cesu préfinancé. Le premier est délivré, sur demande, par les établissements bancaires. Il permet de déclarer et de rémunérer un salarié employé à domicile dans le champ des services à la personne.

Le second, financé et diffusé par des organismes cofinanceurs (mutuelles, collectivités territoriales, comités d'entreprise, etc.), est nominatif et a une valeur prédéfinie. Il peut être utilisé pour payer la facture d'une structure agréée ou pour rémunérer un employé à domicile.

Attention ! Vous ne pouvez utiliser le Cesu qu'avec l'accord du salarié après l'avoir informé de son fonctionnement.

Les avantages du Cesu.

Il est facile d'utilisation et simplifie les formalités d'embauche en tant que particulier employeur(1). Les deux formules du Cesu comprennent un volet social qui vous permet de déclarer la personne et sur lequel vous indiquez les heures travaillées et le salaire versé(2). Vous devez envoyer ce volet social au Centre national du Cesu (CNCESU) qui prélève ensuite sur votre compte courant les cotisations sociales dues sur le salaire. Votre salarié recevra de son côté une attestation d'emploi qui vaut bulletin de salaire.

Le Cesu préfinancé a un autre avantage : étant subventionné, il aide à supporter tout ou partie du coût du service à domicile. Enfin vous avez droit à une réduction d'impôt correspondant à 50 % des dépenses engagées, dans la limite d'un certain montant.

● *Françoise Renou*

(1) Si vous réglez une prestation de services à une structure agréée, vous n'avez pas de déclaration d'emploi à effectuer.
(2) Il est possible de remplir le volet social sur Internet.

Urba Images

Le Cesu fera l'objet d'une étude par le conseil d'administration de la CNRACL courant 2006. Vous serez informé par votre magazine Climats des décisions prises dans ce domaine pendant l'année 2007.

CNRACL

en savoir +

• **CESU**
Tél. : 0 820 00 23 78 (0,12 € TTC/min)
ou connectez-vous sur www.cesu.urssaf.fr ou www.servicesalapersonne.gouv.fr

Partez bien assuré

Avant votre départ en vacances, faites le point sur vos polices d'assurance.

• Si vous partez en voiture, vérifiez que votre pays de destination n'est pas rayé sur votre carte verte. À défaut, souscrivez une extension de garantie. Si vous tractez une remorque ou une caravane, relisez bien votre contrat. Une extension de garantie peut se révéler indispensable.

• Pour vos activités de loisirs, votre assurance responsabilité civile, comprise dans votre contrat multirisque habitation, couvre les dommages que vous pourriez causer. Mais la pratique de certains sports (plongée, parapente...) peut nécessiter une déclaration préalable à votre assureur et parfois la souscription d'un nouveau contrat d'assurance.

• Enfin, pour plus de sécurité, optez pour une assurance rapatriement. Vérifiez toutefois que vous n'en bénéficiez pas déjà via votre contrat carte bancaire.

Getty Images

Cahier Infos

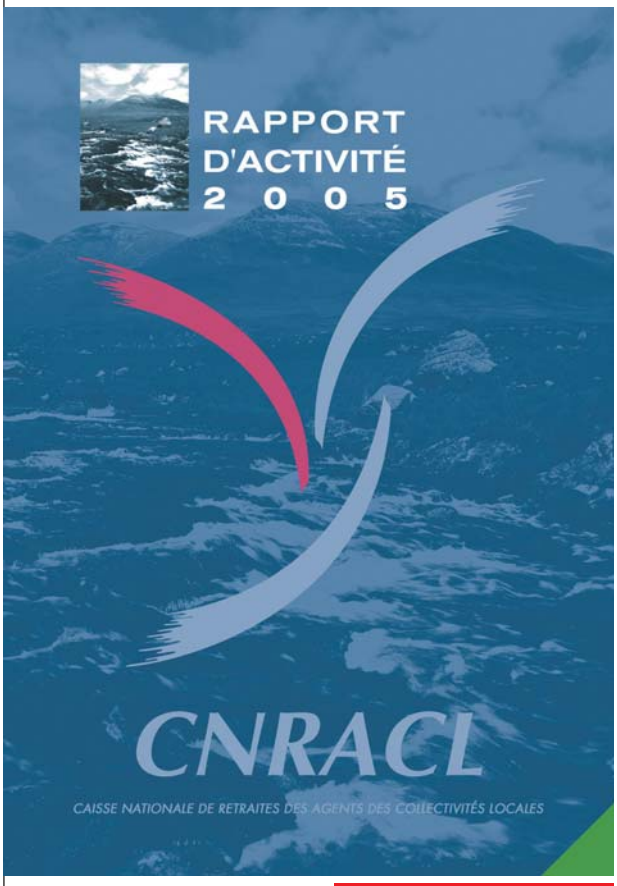
l'actualité de votre retraite

JUILLET 2006 n°52

Actualité : Pleins feux sur le rapport annuel 2005
Services : L'aide santé mutuelle du Fas • Bien préparer son changement d'adresse en ligne • Un bon plan pour financer vos loisirs • Vikiva, la carte « avantages » de la CNRACL
En pratique : Dates de virement des retraites CNRACL • Comment nous contacter ?

L'année s'est inscrite dans la continuité et la confirmation des grandes orientations définies depuis la réforme des retraites. Comptes équilibrés mais augmentation des dépenses notamment des prestations conduisent à rester vigilant quant à la bonne santé financière du régime pour affronter, dès 2006, les profondes mutations démographiques qui s'annoncent.

Pleins feux sur le rapport annuel 2005



Le rapport d'activité 2005 est disponible sur le site www.cnracl.fr

Avec 793 000 retraités et 1 863 000 cotisants en fin d'année 2005, la CNRACL affiche une situation démographique très favorable. Toutefois, la croissance de l'effectif des retraités continue d'être supérieure à celle de l'effectif des cotisants.

La démographie du régime

En effet, la CNRACL a constaté sur l'année un accroissement de 4,1% du nombre de pensions servies. Cette progression en 2005 résulte à la fois de l'arrivée à l'âge de la retraite de générations nombreuses et de la mise en application progressive à partir du 1er janvier 2004 de la loi portant réforme des retraites.

La population pensionnée reste majoritairement formée d'agents issus des collectivités territoriales, même si elle continue de progresser plus lentement que celle des pensionnés hospitaliers.

L'accroissement de la population des actifs cotisants est identique à celui constaté en 2004 (1,8%). Il s'est accentué dans le secteur territorial et a ralenti pour le secteur hospitalier. La part des cotisants territoriaux dans l'effectif total s'accentue en 2005 et les agents féminins représentent 65,7% de la population active cotisant à la CNRACL.

Les données financières et comptables

Le résultat positif dégagé en 2005, soit 460 M€, confirme l'amélioration de la situation financière du régime engagée depuis 2003. Après affectation du résultat, les réserves de l'Institution s'élèvent à 980 M€. Cette situation résulte notamment de l'effet conjugué des mesures de relèvement du taux de la contribution employeur et de la baisse du taux de la compensation spécifique entre les régimes spéciaux depuis plusieurs années.

À l'arrêté des comptes, le total du bilan s'établit à 1,6M€, stable par rapport à 2004. La situation financière de la CNRACL devrait poursuivre son amélioration en 2006 dans la continuité de l'exercice 2005, en raison de la diminution du taux de recouvrement de la surcompensation qui passe de 24% en 2004 à 21% en 2005 et à 18% en 2006.

L'action sociale

Le fonds d'action sociale a pour mission d'aider financièrement les retraités ayant les plus faibles revenus et ce sont plus de 66 000 retraités représentant presque 9% des pensionnés de la CNRACL qui ont perçu une aide du Fas en 2005. Près de 177 000 demandes

d'aides ont été étudiées et 140000 d'entre elles ont fait l'objet d'un paiement.
Les dépenses du Fas s'élèvent à 96,7 M€ et ont crû de 23 % en 2005. Cette augmentation est due à la fois à un barème légèrement supérieur et à une augmentation notable des dépenses de santé et de l'accompagnement du vieillissement.
Les sommes affectées au maintien à domicile des retraités (aide ménagère, habitat, chauffage, équipement ménager) représentent 62 % de la dépense et 30 % celles relatives à la santé et à l'accompagnement du vieillissement.
L'action sociale de la CNRACL facilite aussi l'accès à certains services : télé-assistance, assurance dépendance, prévoyance obsèques, plan d'épargne chèque-vacances, prêts aux collectivités, loisirs et carte Vikiva.

La gestion administrative

L'année 2005 a été particulièrement marquée par la poursuite des évolutions majeures qui ont découlées de l'adoption de la loi de réforme des retraites, à travers les chantiers de mise en œuvre du droit à l'information et les premiers départs à la retraite au titre du dispositif carrières longues.

Par ailleurs, l'accent a été mis sur le développement de projets informatiques visant à la dématérialisation des échanges avec les employeurs, et en particulier sur le nouveau projet de liquidation.
Ce chantier de la dématérialisation est au cœur des préoccupations du service gestionnaire. Un partenariat fort, augurant de nouvelles relations avec les employeurs, s'est instauré, tout au long de l'année, à travers la plate-forme e-services, un espace sécurisé, qui a vocation à devenir l'espace d'échanges et de consultation.

En 2006, le conseil d'administration de la CNRACL continue de faire porter son travail sur deux points essentiels : la préservation du régime de retraite et la qualité du service rendu à chaque affilié, qu'il soit en activité ou en retraite.

Le GIP Info Retraite a élu son nouveau Président

Le Groupement d'intérêt public (GIP) Info Retraite a été créé par la loi du 21 août 2003 portant sur la réforme des retraites, afin de mettre en œuvre le droit à l'information des assurés sur leur future retraite.

Son conseil d'administration est composé de représentants des 38 organismes de retraite. Réuni le 15 février dernier, celui-ci a procédé à l'élection de son nouveau président.

Claude Domeizel, représentant la CNRACL dont il préside les conseil d'administration, a été élu à l'unanimité pour une durée de 18 mois. Sénateur des Alpes de Haute Provence, il est également membre de la commission des affaires sociales du Sénat.

Danièle Karniewicz représentant la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) et Bernard Devy représentant l'Association des régimes de retraite complémentaires (ARRCO) ont été élus vice-présidents du conseil d'administration.

La CNRACL en chiffres

LA RELATION CLIENT EN CHIFFRES

En 2005, le centre d'appels a reçu au titre de la CNRACL plus de 850000 appels, ce qui correspond à une progression de son activité de 30 % environ par rapport à 2004.
Les pensionnés représentent 82 % des appels reçus.
L'activité courrier se résume en deux chiffres :
2072000 courriers reçus et 3957000 courriers expédiés.

LE SITE INTERNET

Le site cnracl.fr a enregistré près de 1,2 million de connexions sur l'année 2005, soit 10 % de plus qu'en 2004.
Le simulateur de pension vieillesse représente un tiers des visites.
Parmi les publications disponibles en téléchargement sur le site, il est possible d'établir un classement des revues les plus consultées ou téléchargées : le* Guide du futur retraité *a été lu 47000 fois suivi du* Guide du retraité *42000 fois, les derniers numéros d'*Actifs *ont reçus 17000 lecteurs tout comme le* Guide de l'action sociale *alors que le* Rapport annuel *a été lu par 6500 internautes et que le catalogue « Vacancez-Vous ! » a été consulté 3000 fois.
5900 internautes abonnés à la liste de diffusion CNRACL reçoivent par courriel en temps réel les mises à jour du site.
10000 retraités en possession d'un identifiant personnel ont accès à la partie sécurisée des services en ligne pour consulter les éléments de leur situation personnelle.

En bref

Quand je recevrai mon avis d'imposition 2005, devrai-je vous l'envoyer?

Sauf demande de notre part, vous n'avez pas à nous l'envoyer : la Direction générale des impôts et votre caisse de retraite ont mis en place un système d'échange pour mettre à jour automatiquement, tous les ans, les précomptes de cotisations sociales effectués sur votre pension.

Minimum vieillesse : enquête

Vous êtes veuve ou orphelin d'un agent de la CNRACL et constatez que votre pension de réversion a diminué ou n'a pas été payée depuis le mois de mai. Avez-vous répondu à notre questionnaire concernant vos revenus de l'année 2005 ? Dans ce cas, renvoyez-le-nous rapidement : il nous est indispensable pour réviser vos droits au complément de pension.
Sans réponse de votre part :
- pour les veuves et les orphelins de moins de 21 ans, le versement du complément de pension est interrompu ;
- pour les orphelins de plus de 21 ans infirmes, le paiement de la pension est interrompu.

Pour une personne seule, le plafond de ressources est de 7 500,53 € par an au lieu de 7 367,91 € en 2005.

Rappel : la pension de réversion dans la presse…

Nombre d'informations sur la modification de la réglementation des pensions de réversion pour **le régime général** sont publiées. **Elles ne concernent pas les pensions de réversion servies par notre organisme.** La CNRACL est un régime spécial régi par le code des pensions civiles et militaires. Les règles applicables aux pensions sont différentes notamment concernant le remariage, le concubinage ou le PACS.

Getty Images

FONDS D'ACTION SOCIALE

L'aide santé mutuelle du fonds d'action sociale

Les dépenses de santé… C'est important dans notre budget : médecin, médicaments courants, changement de lunettes ! Pour compléter les remboursements de la Sécurité sociale, vous avez peut-être adhéré à une mutuelle santé.

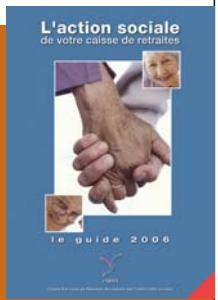
L'aide santé mutuelle du Fas (fonds d'action sociale) peut prendre en charge une partie de vos cotisations, qu'elles soient payées directement par chèque, prélevées sur votre compte bancaire voire, parfois, sur votre pension.
Comme toutes les autres aides, l'aide santé mutuelle est servie sous diverses conditions, notamment de ressources : vos revenus mensuels ne doivent pas dépasser 1 308 € pour une personne seule ou 1 962 € pour un couple.

Tous les renseignements sur cette aide figurent dans le guide de l'action sociale.
Si vous ne l'avez pas reçu, vous pouvez l'obtenir en appelant au 05 56 11 36 68 : le serveur vocal, quelle que soit l'heure, vous demandera votre numéro de Sécurité sociale et enregistrera votre demande. Si vous appelez entre 9 h et 16 h, préparez aussi votre numéro de pension.
Vous pouvez également écrire sans oublier de mentionner votre numéro de pension.

POUR OBTENIR LE GUIDE DE L'ACTION SOCIALE :

» 05 56 11 36 68

» par courrier
Caisse des Dépôts
Fonds d'action sociale
de la CNRACL, rue du Vergne,
33059 Bordeaux Cedex



@DÈLE

Bien préparer son changement d'adresse en ligne

@dèle *vous permet de déclarer gratuitement, par Internet, en une seule opération, votre changement d'adresse à plusieurs organismes de votre choix.*

Getty-images

Depuis quelques semaines, la Caisse des Dépôts est l'un des organismes partenaires d'@dèle.
Ce service, mis en place par le ministère de la Fonction publique et de la Réforme de l'État, vous permet de déclarer gratuitement, par Internet, en une seule opération, votre changement d'adresse à plusieurs organismes de votre choix pour la France métropolitaine et les DOM-TOM.

La connexion s'effectue sur le site **www.changement-adresse.gouv.fr** via le site de votre caisse de retraite **http://cdc.retraites.fr**
Le tableau de la page d'accueil indique les informations nécessaires à chaque organisme. Pour votre caisse de retraite, vous devez vous munir de votre numéro de Sécurité sociale (présent sur votre carte vitale et sur votre bulletin de paiement).

La déclaration de changement d'adresse en ligne se décompose en 4 étapes :
- s'identifier ;
- indiquer les personnes du foyer concernées ;
- sélectionner les organismes à informer ;
- valider les informations saisies.

La démarche se déroule entièrement sur Internet, vous ne devez donc pas envoyer de pièces complémentaires par courrier. Toutefois, **si vous percevez votre pension par lettre-chèque, vous ne pouvez pas utiliser ce service.**
Vous obtiendrez lors de votre saisie un mot de passe qui vous permettra de modifier votre demande pendant 15 jours.
Vous recevrez un accusé de réception vous confirmant que votre nouvelle adresse a été prise en compte. Si l'enregistrement de votre modification n'a pas été possible, votre caisse de retraite vous en informera dans un délai de 8 jours.

Pratique !

**Les services suivants vous sont proposés par le serveur vocal disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
Pensez à préparer votre numéro de Sécurité sociale.**

Disponible sur le serveur vocal de votre pension (05 56 11 40 40) :
- **date des paiements ;**
- **montant mensuel ;**
- **duplicata du dernier bulletin.**

Disponible sur le serveur vocal du fonds d'action sociale (05 56 11 36 68)
- **suivi du traitement de votre demande ;**
- **imprimé pour les aides suivantes : chauffage, santé – frais médicaux, santé – cotisations mutuelles, équipement ménager.**

ATTENTION

Dans certaines situations, votre numéro de Sécurité sociale ne peut être pris en compte :
- **si vous avez deux pensions (ex : une pension principale personnelle et une pension de réversion) ;**
- **si vous êtes pensionné depuis moins d'un mois ;**
- **si votre numéro de Sécurité sociale est inconnu de nos services.**

Dans ce cas, vous avez la possibilité de joindre un chargé d'accueil (touche 9 de votre clavier téléphonique).

UN BON PLAN POUR FINANCER VOS LOISIRS

Pour prévoir vos futures vacances et économiser en douceur, le conseil d'administration de votre caisse de retraites vous offre la possibilité d'ouvrir un plan d'épargne chèques-vacances :
• vous choisissez librement le montant et la durée de vos mensualités ;
• à l'issue de ce plan, la CNRACL ajoute sa participation financière. Vous recevez alors chez vous la totalité de la somme sous forme de chèques-vacances.
Ces chèques-vacances sont acceptés par plus de 135 000 prestataires du tourisme et des loisirs en France et pour tout paiement de voyage à destination des pays membres de l'Union européenne !

Pour obtenir un dossier ou tout renseignement utile :

appelez au 05 56 11 38 28 ou envoyez un courriel à : produits@caissedesdepots.fr en précisant votre numéro de pension.

Vous pouvez aussi consulter le site Internet
• www.cnracl.fr

Chèque-Vacances
ancv

VIREMENTS INTERNATIONAUX

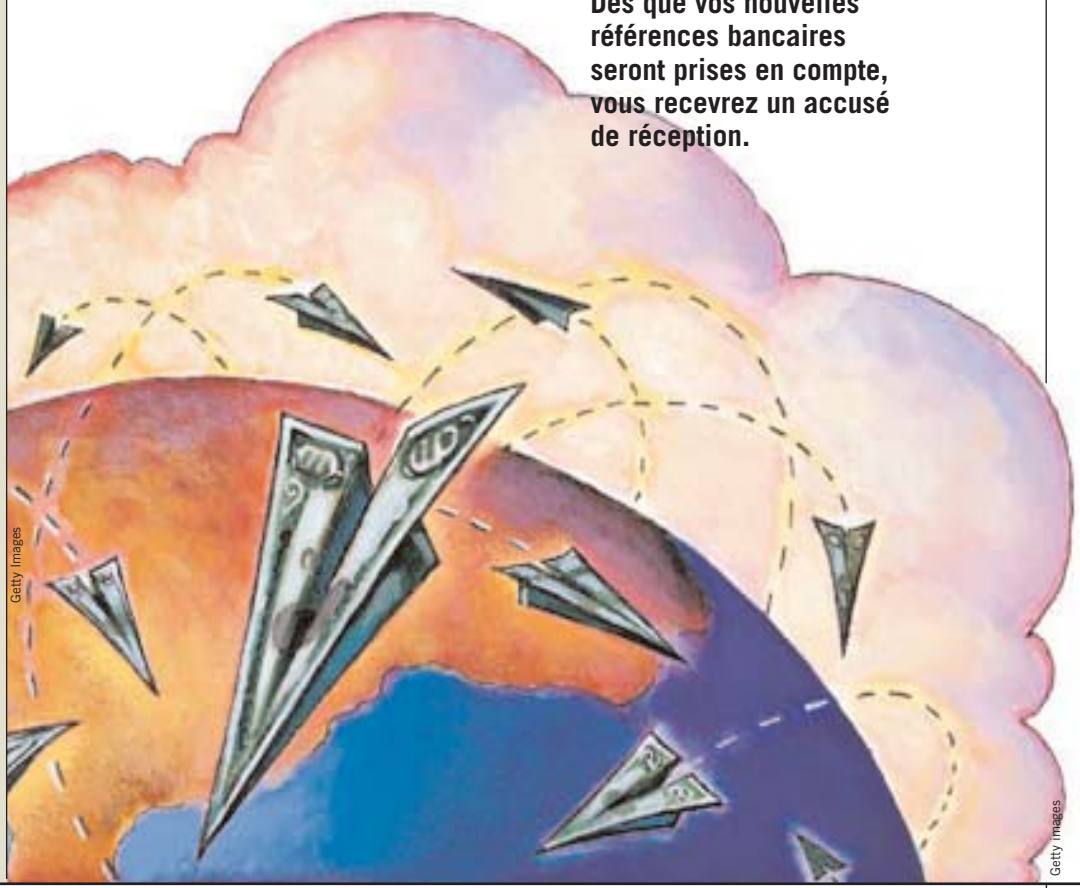
Le paiement de votre pension sur un compte bancaire à l'étranger… Plus rapide, plus sûr.

Si vous habitez à l'étranger, votre caisse de retraite est maintenant en mesure de verser directement votre pension sur votre compte bancaire à l'étranger. Ce moyen de paiement est ainsi fiable, rapide et sûr.

Les frais liés aux virements bancaires internationaux seront supportés pour partie par la CNRACL. En revanche, les frais facturés par votre banque restent à votre charge. Pour en connaître le montant vous devez vous adresser à votre teneur de compte. Si vous optez pour ce moyen de paiement, vous devez impérativement envoyer **un relevé d'identité bancaire original et non manuscrit comportant votre nom et le code IBAN** (International bank accound number), obligatoire dans l'espace économique européen, et le code BIC de votre banque accompagné de votre demande (avec votre numéro de pension).

Pour envoyer votre demande :

CNRACL, rue de Vergne 33 900 Bordeaux Cedex
Dés que vos nouvelles références bancaires seront prises en compte, vous recevrez un accusé de réception.



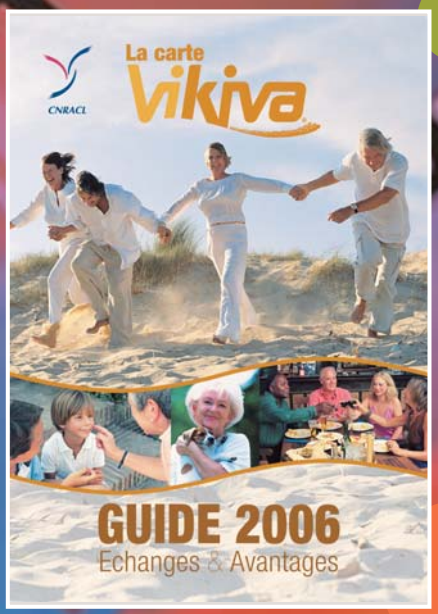
Getty Images

Getty Images

Arrêt sur image : le guide Vikiva se dévoile…

Pour 15 € par an, tout adhérent reçoit, avec sa carte, un guide détaillé des avantages offerts.

CADEAU DE BIENVENUE :
3 mois d'abonnement gratuits à *Vivre plus*



RÉDUCTIONS VIKIVA sur les voyages et croisières « VACANCEZ-VOUS ! » 2006

8 A 10 % D'ÉCONOMIE avec les bons d'achat Kiloutou, Kyrielles, Kadeos ou Pass' 3 Suisses

Saisissez l'opportunité de passer une ANNONCE GRATUITE Vikiva

INTERNAUTES : découvrez www.vikiva.com

LES SÉLECTIONS VIKIVA :
– vins de France et vins du monde
– « Les années mémoires » de 1919 à 1960
– livre personnalisé de la Fée des mots
– CD-rom d'Happy Neuron

Échange d'expérience et de savoir grâce aux CORRESPONDANTS VIKIVA et devenez vous-même correspondant !

Vikiva, votre carte d'avantages et d'échanges de la CNRACL ainsi que son guide pour 15 € par an…

VOUS ÊTES ADHÉRENT VIKIVA :

• vous avez déjà reçu votre guide, l'équipe Vikiva vous en souhaite la meilleure utilisation !

La carte Vikiva vous appartient : soyez acteur de son évolution en faisant part de vos remarques.

VOUS VOULEZ ÊTRE ADHÉRENT VIKIVA :

vous pouvez demander une documentation gratuite et sans engagement de votre part en retournant le coupon que vous trouverez avec votre magazine à :

CNRACL
PPRS6 - VIKIVA
rue du Vergne
33059 BORDEAUX CEDEX
Tél : 05 56 11 33 88

Getty images/Robert Clare

Dates de virement des retraites CNRACL

Votre pension est versée de manière régulière dans les derniers jours de chaque mois. Voici les dates prévisionnelles des prochains virements.

Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner d'abord, auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.
Les dates de paiement sont disponibles sur le serveur vocal
» 05 56 11 40 40
et sur le site
» www.cnracl.fr/espace retraités

Attention, la réglementation applicable par votre caisse de retraite ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

2006	Virements bancaires	Banque postale Caisse nationale d'épargne Lettre-chèque postale Mandat carte international
Juillet	26/07	27/07
Août	28/08	29/08
Septembre	26/09	27/09
Octobre	26/10	27/10
Novembre	24/11	27/11
Décembre	21/12	22/12

DES CONTACTS EN FONCTION DE VOS QUESTIONS

Votre pension CNRACL
» 05 56 11 40 40
Fax : 05 56 11 40 68

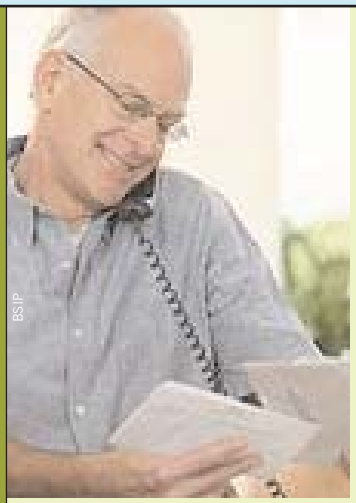
Le fonds d'action sociale
» 05 56 11 36 68
Fax : 05 56 11 36 63

Les chèques-vacances et les prêts sociaux :
» 05 56 11 38 28
Fax : 05 56 11 46 92

L'assurance dépendance et la prévoyance obsèques :
» 05 56 11 33 66

Le catalogue « *Vacancez-vous !* » :
» 05 56 11 40 65

La carte loisirs Vikiva :
» 05 56 11 33 88


BSIP

Contacts utiles et accueil téléphonique

Vous avez besoin de joindre votre caisse de retraite par téléphone ? Pour y accéder plus facilement, tenez compte des heures creuses.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h > 12h					
12h > 16h					

Périodes très chargées — Périodes assez chargées — Périodes calmes

Le serveur vocal
» 05 56 11 40 40 vous permet d'obtenir directement, et sans attendre, la réponse à un grand nombre de questions.

CNRACL, RUE DU VERGNE, 33059 BORDEAUX CEDEX • INTERNET : WWW.CNRACL.FR

Les infos CNRACL ont été rédigées par Françoise Brandy, Monique Coulon, Marie-Suzy Martin, Ghislaine Ozanne, Daniel Pouey, Daphné Puygrenier, Marie-José Sayo et Danièle Vauthier.

Corbis

D.R.

Allo Mairie à Marseille : un dispositif d'information efficace (affiche 2005).

En été, les communes s'organisent *pour leurs seniors*

Durant l'été, des personnes âgées se retrouvent seules, et parfois démunies face aux contraintes imposées par les fortes chaleurs. Pour ne plus revivre les terribles événements liés à la canicule de 2003, de nombreuses collectivités locales mettent en place des actions de prévention et d'accompagnement.

Chaque mairie a pour mission de veiller à la santé de ses habitants, et notamment des personnes âgées, en particulier lors de fortes chaleurs. Leurs obligations ont été définies dans le « Plan canicule », élaboré à la suite de la canicule exceptionnelle de l'été 2003 (voir encadré). Certaines municipalités vont plus loin et développent des initiatives utiles et originales afin de compléter ce dispositif national.

Parrainer les plus âgés pour éviter l'isolement

Dans cette optique, la mairie de Chelles (Seine et Marne) a fait le pari de l'entraide pour éviter l'isolement des seniors durant l'été et propose un système de parrainage. Les personnes âgées, informées de l'opération par courrier, peuvent demander à bénéficier de l'aide d'un parrain. Conjointement, les bénévoles qui se sont inscrits auprès de la mairie s'engagent à prendre

D.R.

Pour faire face à de fortes chaleurs cet été, la Ville de Blois a mis en place un plan d'aide aux personnes fragiles ou isolées.

De nombreuses initiatives sont proposées par des associations.

régulièrement des nouvelles de « leur » senior en cas de températures élevées. Ceux qui le souhaitent peuvent prolonger leur action en accompagnant les personnes âgées dans leurs démarches et en leur rendant de menus services.

La Ville de Blois, dans le Loir-et-Cher, lance pour l'été un plan de prévention et d'accompagnement, « Blois Solidarité Canicule », qui met à la disposition des personnes fragiles ou isolées un portage gratuit d'eau à domicile. Sur simple demande téléphonique, elles reçoivent la visite d'un agent de la Ville. Prétexte pour établir un lien avec les personnes seules, cette démarche permet aussi de tenir à jour une liste des personnes les plus vulnérables, utile en cas de déclenchement du Plan canicule par le gouvernement. Par ailleurs, la Ville a mis en place un système de diffusion de messages de prévention afin d'informer les seniors en cas de grosses chaleurs.

Prévenir et accompagner

À Marseille, ce sont les centres communaux d'action sociale qui forment les relais essentiels dans la gestion du Plan communal canicule. Leur contact privilégié avec les seniors les plus vulnérables facilite leur mission spécifique de « veille ». Le dispositif élaboré par le Centre communal d'action sociale de la ville de Marseille prévoit, d'une part, des actions de prévention : plaquettes d'information, messages radios, campagnes d'affichage, qui indiquent les mesures à prendre en cas de fortes chaleurs et d'alerte de niveau 3 ou 4 déclenchée par le ministre. D'autre part, 200 agents ont bénéficié d'une formation dispensée par le professeur Jean-Louis San Marco, chef du laboratoire de santé publique, et sont à même de guider les personnes fragilisées

Les obligations de la mairie

En situation de fortes chaleurs, les mairies doivent préserver la santé de leurs habitants. Le Plan canicule définit « 4 niveaux d'alerte progressifs ».

LE NIVEAU 1 DIT DE « VEILLE SAISONNIÈRE »

Il est activé du 1er juin au 1er octobre de chaque année et comprend la veille climatique et sanitaire, la vérification des registres des personnes isolées, la diffusion d'informations de vigilance…

LE NIVEAU 2 DIT DE « PRÉ-ALERTE »

Il permet de prévoir à trois jours une vague de chaleur (atteinte ou dépassement des seuils biométéorologiques et critères qualitatifs) et de mettre en œuvre des actions prévisionnelles.

LE NIVEAU 3 DIT « D'ALERTE »

Il s'agit de la mise en œuvre, lorsque la vague de chaleur est effective, des actions adaptées : hôpitaux (plan blanc), maisons de retraite (plan bleu), personnes âgées ou handicapées isolées recensées (plan vermeil). Ces actions permettent notamment de planifier l'organisation des établissements de santé, d'accroître les capacités d'hospitalisation en aval des urgences, de renforcer le potentiel de lits de séjour court, de déployer les équipes mobiles qui vont à la rencontre des patients, de développer l'hospitalisation à domicile en assurant des soins continus et coordonnés, de rafraîchir les personnes sensibles dans les maisons de retraite, dans les centres de soins ou à leur domicile.

LE NIVEAU 4 DIT DE « MOBILISATION OPTIMALE »

Lorsque la canicule a un impact sanitaire important et s'étend sur une grande partie du territoire, ou lorsque des effets collatéraux apparaissent (pannes électriques, sécheresse…), le plan Orsec, plan général d'organisation des secours, est activé : il permet de réquisitionner tous les moyens civils et militaires adaptés à la gestion d'une catastrophe.

Des conseils à suivre pour faire face à la chaleur

AVANT L'ARRIVÉE DE LA CHALEUR

- Commencez par vérifier l'état et le bon fonctionnement des volets.
- Repérez des endroits climatisés ou frais proches de votre domicile pour vous y réfugier.
- Achetez un brumisateur.
- Faites le point avec votre médecin : certains médicaments peuvent poser problème en cas de fortes chaleurs.
- Établissez une liste des numéros de téléphone utiles : famille, gardien, voisins et prévenez-les.
- Faites-vous connaître auprès des services de coordination pour les personnes âgées de votre mairie.

QUE FAIRE PENDANT UNE CANICULE ?

- Aérer votre logement aux heures fraîches, tard le soir ou tôt le matin.
- Fermer volets et les fenêtres avant l'arrivée du soleil.
- Tenez-vous dans la pièce la plus fraîche de votre logement.
- Habillez-vous avec des vêtements adaptés : légers, amples, en fibres naturelles comme le coton ou le lin.
- Pensez à vous rafraîchir plusieurs fois par jour avec le brumisateur, un linge humide ou une poche de glace, sur le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras et les jambes.
- Prenez des douches tièdes plusieurs fois par jour.
- Évitez les sorties aux heures les plus chaudes, entre 10 heures et 17 heures.
- Buvez au moins un litre et demi d'eau par jour, même si vous n'éprouvez pas de sensation de soif.
- En cas de fièvre, vertiges ou épuisement, contactez un médecin sans attendre.

photos Getty Images

Rafraîchir les pièces d'habitation, s'hydrater régulièrement même sans sensation de soif, ne pas hésiter à faire appel à un médecin en cas de symptômes de fièvre ou de malaise, voilà quelques consignes à observer.

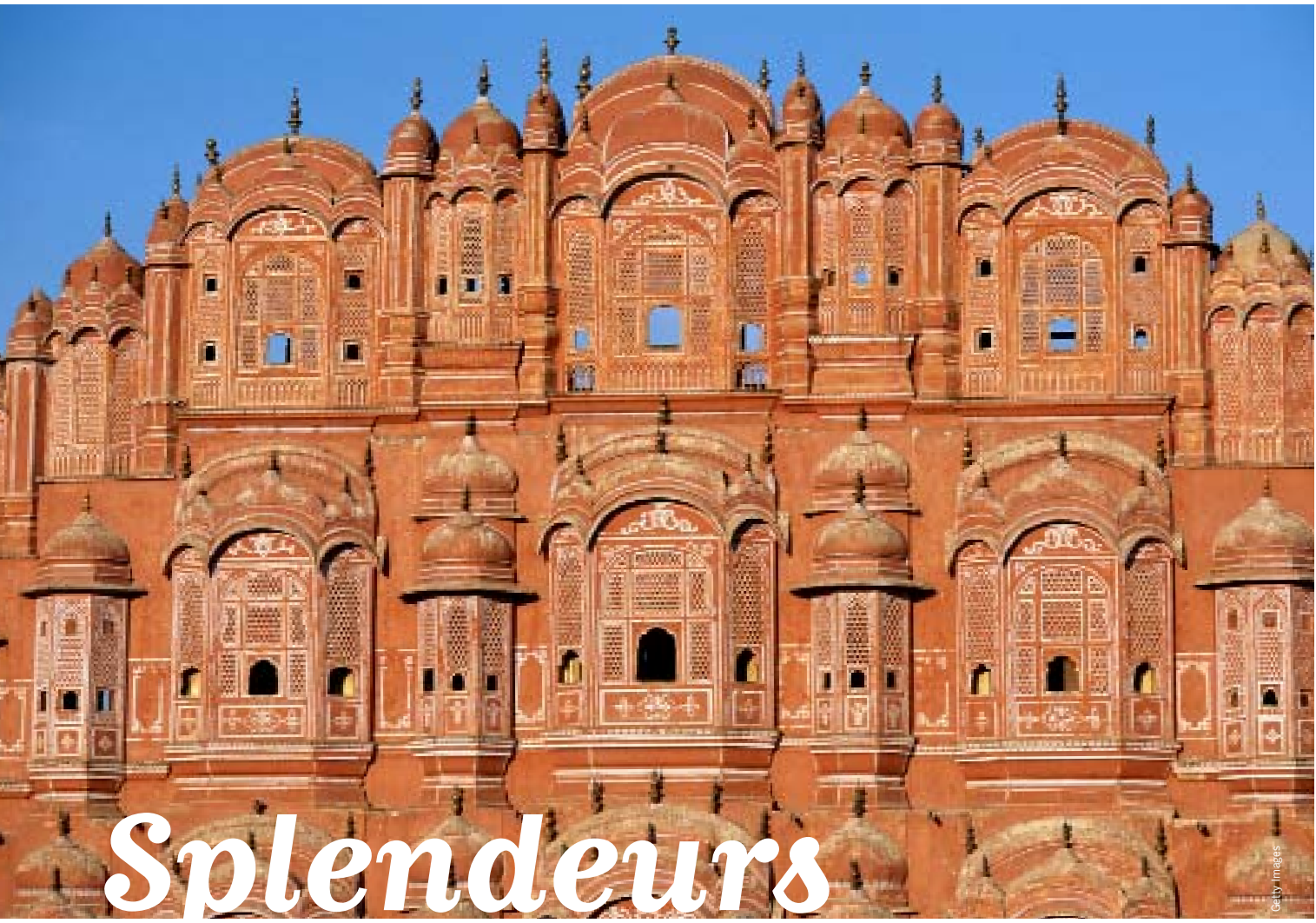
en leur livrant les conseils adéquats. Enfin, les seniors sont invités à se signaler en appelant le standard d'« Allô Mairie ».

Faciliter l'alerte et les interventions

Les collectivités sont également à l'écoute d'initiatives proposées par un grand nombre d'associations ou d'entreprises. Les meilleures sont retenues par les municipalités qui incitent leurs citoyens à les mettre en pratique. C'est l'exemple qu'a suivi la mairie de Valenciennes (Nord) en soutenant une initiative des Lions Club de la région. L'idée consiste à regrouper, dans une petite boîte, l'ensemble des informations vitales concernant l'état de santé d'une personne âgée afin de faire gagner du temps aux services de secours. Cette boîte, distribuée gratuitement, doit être placée dans le réfrigérateur, facilitant son accès en cas d'urgence. Un autocollant est également fourni, qui, posé au dos de la porte d'entrée, indique aux services de secours que les informations dont ils ont besoin sont rangées dans le réfrigérateur. Ce programme, ingénieux et facile à mettre en œuvre, a reçu l'adhésion de l'ensemble des professionnels de l'urgence et contribue à rassurer les personnes âgées.

Souvent, les communes recommandent à leurs seniors l'utilisation d'un système de téléalarme. En cas de problème, les personnes qui en sont équipées appuient sur le bouton d'un appareil porté en médaillon ou au poignet et entrent ainsi directement et immédiatement en relation avec un opérateur. Celui-ci contacte les services de secours ou prévient la personne de confiance qui est désignée au préalable par la personne en difficulté afin qu'elle se rende à son domicile et juge de la situation. Ce système peut éviter l'hospitalisation dans certains cas et permet à certaines personnes de conserver leur autonomie en restant chez elles. Si vous souhaitez en savoir plus sur les différents systèmes de téléalarme et sur le coût de l'abonnement, vous pouvez vous adresser à votre centre communal d'action sociale (CCAS), qui vous renseignera et vous conseillera.

● *Safia Amor*



Getty Images

Splendeurs du Rajasthan

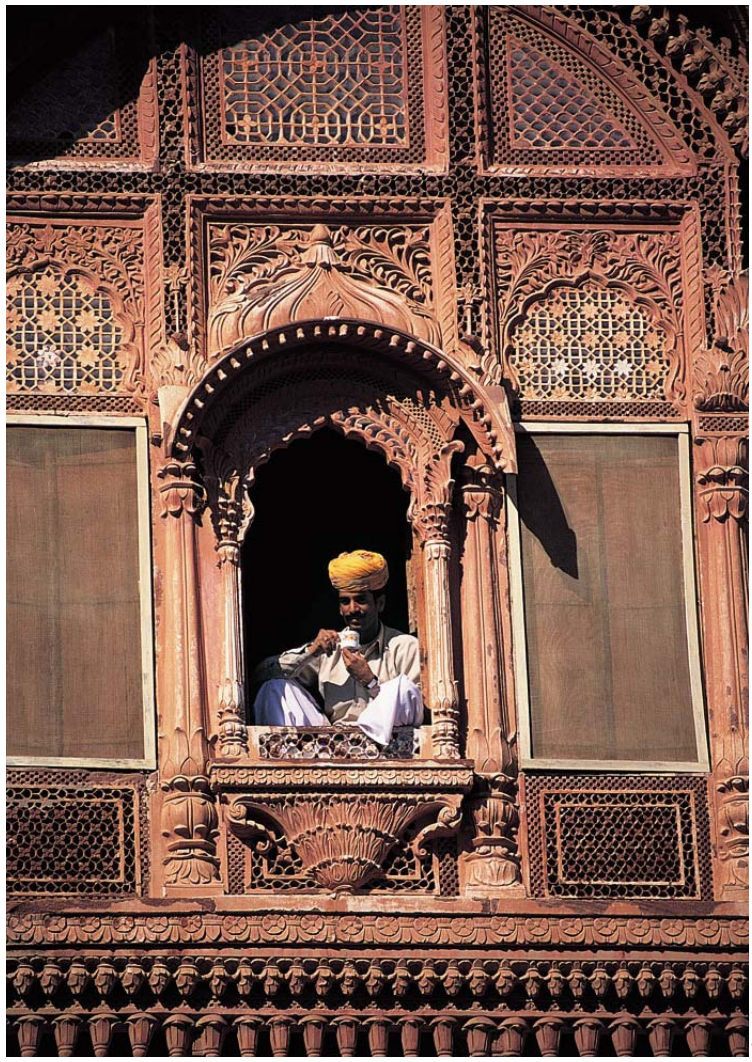
Getty Images

En haut, la façade du Palais des Vents, à Jaipur surnommée la « ville rose ». Ci-dessus, le chatoiement des saris des belles Indiennes. Page de droite, les havelis (demeures de riches marchands) dans le désert du Thar.

Inde fastueuse et légendaire… De Jaipur à Jaisalmer, laissez-vous guider par le pays des rois où les maharadjas ouvrent les portes de leurs fabuleux palais. Un voyage féerique et envoûtant.

Le Rajasthan est sans doute la plus merveilleuse des machines à remonter le temps. Ce territoire du nord-ouest de l'Inde, vaste comme la moitié de la France, se mélange avec bonheur au passé, au présent et au futur. C'est dire si un voyage au « pays des rois » (Rajasthan en sanscrit) s'annonce dépaysant, riche en surprises, envoûtant. Tout de suite on imagine une lumière fabuleuse, des palais dignes des contes les plus extravagants, et des maharadjas beaux comme Krishna, amateurs de plaisirs et de chasses à dos d'éléphants. Pour être honnête, la réalité dépasse la légende.

Jaipur, la capitale du Rajasthan, fut fondée en 1727 par Sawai Jai Singh II, grand prince éclairé et génial astronome de l'époque. Elle fut repeinte en rose, la couleur de l'hospitalité, en 1876 : aujourd'hui chaque façade, palais, temple ou boutique affiche cette belle couleur qui resplendit au soleil.


Getty Images

L'enceinte du City Palace, avec ses sept portes monumentales donnant sur des palais, des cours, des jardins et des temples, est au cœur de la ville. Remarquable par l'abondance des détails et la richesse de la décoration, « le palais de Jaipur pourrait bien être baptisé le Versailles indien » écrivait Rudyard Kipling. En quittant la ville, c'est à dos d'éléphants caparaçonnés et décorés comme aux plus grands jours de fêtes que l'on gravit la colline pour atteindre la forteresse d'Amber, une petite merveille aux multiples salles dont les murs sont décorés de mosaïques de verres colorés et incrustés de marqueterie de miroirs.

Un festival de couleurs

La magie des lieux et des paysages enveloppe le voyageur, l'entraîne au-delà des régions qu'il visite. Dans *Quai des Indes*, Irène Frain écrivait : « Le voyageur en Inde l'éprouve au moins une fois, cet étrange électrochoc qui fait qu'il ne rentre pas en Occident sans s'en trouver changé. » La vallée qui redescend vers Ajmer et Jodhpur est un merveilleux kaléidoscope composé de lumière blanche, de terre ocre et de dix mille taches colorées comme les turbans multicolores des hommes et les saris vermillon, fuschia ou safran des femmes. Sur la route, on croise des chars à bœufs traînant des carrioles chargées de tissu rouge sang, vert céladon ou bleu indigo ; des caravanes de chameaux et des autocars bondés qui klaxonnent à chaque virage.

Des palais de légende

En arrivant à Jodhpur, l'imposante silhouette de l'Umaid Bhawan, conçu en 1923 par Umaid Singh et résidence de l'actuel maharadjah, domine la ville. Pour la construction de ce colossal palais de 347 pièces qui a demandé vingt ans de travail, plus de deux millions de mètres cubes de marbre et de grès furent employés ! Les ancêtres d'Umaid Singh avaient les mêmes goûts de grandeur. Pour s'en convaincre, il suffit de se rendre au fort de Mehrangarh, juché au-dessus de la cité. Difficile d'imaginer que derrière ces puissantes murailles se cache l'un des plus somptueux palais du Rajasthan. Après avoir franchi plusieurs enceintes et de lourdes portes, l'ancienne forteresse s'offre au visiteur. Les balcons gracieux et ciselés du zenana (le harem), les berceaux d'argent de la dynastie, les nacelles d'or où venaient se balancer les petits héritiers, les palanquins ouvragés, les nacelles pour éléphants et les miniatures mogholes laissent chaque visiteur émerveillé. Enfin, tout en haut du palais, de larges terrasses recréent des patios verdoyants et reposants.

Une ville au milieu du désert

Balayé par des vents brûlants, le désert du Thar semble ne jamais vouloir se terminer. Tout au bout de la route, aux confins du désert indo-pakistanais, à l'extrême nord de l'Inde voici Jaisalmer, au milieu de ses dunes, belle comme un mirage d'Orient. Passage obligé des caravanes d'épices,

« Le palais de Jaipur pourrait bien être baptisé le Versailles indien. »

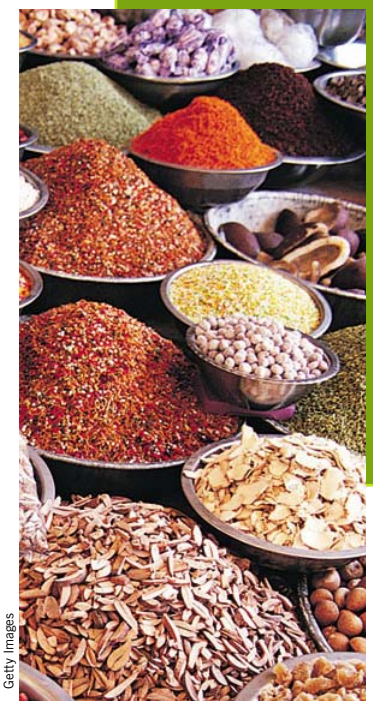
bon à savoir

Décalage horaire : ***4 h 30.***
Monnaie : ***1 euro = 35 roupies. 1 roupie = 100 païsas. La roupie n'est pas négociable hors de l'Inde.***
Climat : ***la saison sèche de septembre à février est la meilleure période pour visiter l'Inde.***
À lire : **Le Grand Guide de l'Inde, *coll. bibliothèque du voyageur* et Rajasthan, *coll. encyclopédies du voyage, éditions Gallimard.***

La gastronomie indienne

Getty Images

Très parfumée la cuisine indienne varie d'une région à l'autre. La plupart des Indiens étant végétariens, on trouve d'excellents plats à base de légumes, soupes, riz et lentilles. Pour ouvrir l'appétit, il faut goûter aux *pakora* ou *samosa*, petits beignets farcis de légumes. Les non-végétariens apprécieront les saveurs du *safeed maas*, ragoût d'agneau cuisiné aux graines de pavot ou le poulet *tandoori* badigeonné d'épices, enrobé de yaourt et cuit au four. L'une des spécialités rajasthanie est le *sulo*, brochette de viande longuement marinée dans une préparation épicée puis grillée au feu de bois. Riz et curry de légumes accompagnent tous les plats et pour apaiser les mets trop épicés, on peut grignoter des *chapati*, galettes plates de farine de blé ou des nans, qui ressemblent à des crêpes fines et croustillantes. Au cours du repas, on boit le *lassi*, yaourt battu servi nature, salé, sucré ou aromatisé qui constitue une délicieuse boisson fraîche. Enfin le thé noir, sucré et servi avec du lait est consommé tout au long de la journée.



Getty Images

La cuisine indienne est un vrai plaisir des yeux et des sens avec ses épices colorées qui parfument les plats.

Peut-être pouvez-vous, pour vos vacances, bénéficier d'une aide du fonds d'action sociale ? Vous trouverez les conditions d'attribution en page 4 de votre catalogue « Vacancez-vous ! » 2006.

d'opium et d'indigo, la cité a bâti sa fortune au XVIIIe siècle. La création du Pakistan a fermé la route qui assurait sa fortune, mais les riches marchands lui ont laissé le plus somptueux des cadeaux, les havelis. Ces maisons patriciennes à deux ou trois étages se comptent par dizaines dans la vieille ville. Les balcons ciselés, les loggias couvertes de fresques et les façades bâties avec la roche du désert se sont transformés là encore en dentelle d'une finesse extrême grâce au génie des tailleurs de pierre. À Agra, on retrouve l'un des plus beaux monuments de l'Inde et sans doute le plus visité : le Taj Mahal. Inconsolable à la mort de son épouse Mumtaz Mahal, en 1631, l'empereur Shah Jahan décide de construire un monument unique pour perpétuer le souvenir de leur amour. Des jardins, des jets d'eau, des parterres de lys et de tubéreuses ont été créés pour donner une image de paradis d'où émerge le mausolée de marbre d'une blancheur éblouissante, merveilleusement sculpté de mosaïques aux pierres rares, agates, lapis-lazuli. Plus de 20 000 ouvriers, carriers, maçons, marbriers, sculpteurs, furent employés sur ce vaste chantier qui dura seize ans pour réaliser cet édifice qualifié de « rêve de marbre » qui se teinte de rose pale à l'aube et se drape de bleu à la tombée de la nuit. Un rêve indien tout simplement qui à lui seul vaut le voyage.

● *Chantal Manoncourt*

Getty Images

Au Rajasthan, l'agriculture reste encore très peu mécanisée et les animaux y occupent toujours une place indispensable.

Grand tour du Rajasthan

CNRACL

Du 21 septembre au 2 octobre, du 12 au 23 octobre, du 19 au 30 octobre 2006, la CNRACL vous invite à découvrir l'Inde, ce fabuleux pays empreint de spiritualisme. Votre circuit* vous conduira de Delhi, capitale aux somptueux monuments, au Taj Mahal d'Agra, en passant par Mandawa, Bikaner, Jaisalmer, la « cité dorée » au milieu du désert, Jodhpur et Jaïpur, la ville rose avec ses somptueux palais.

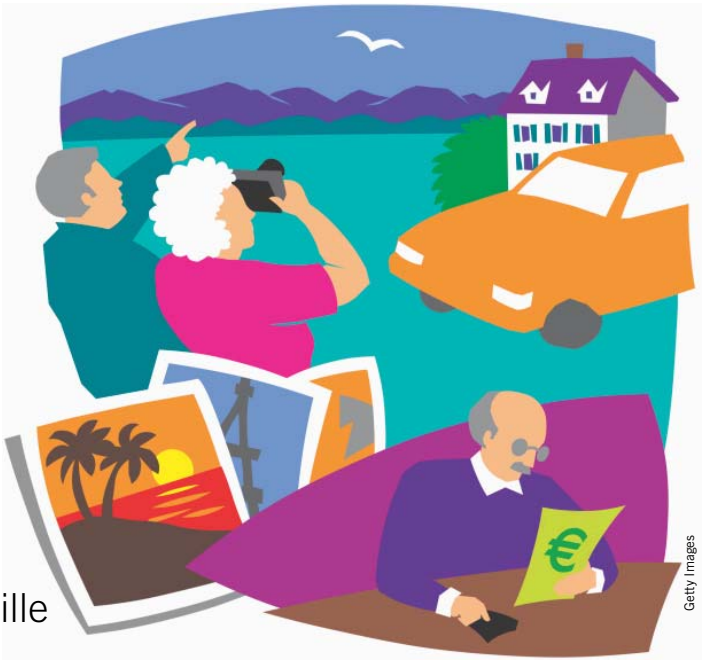
Prix par personne : 1 655 € (transport aérien et vol intérieur, hébergement en chambre double en hôtel 1re catégorie, pension complète, excursions mentionnées au programme, accompagnateur Vacances Bleues et guide francophone, transport en autocar climatisé). Préacheminement sans supplément au départ de plusieurs villes de province (consultez Vacances Bleues). Frais de visa offerts.

Renseignements / réservations : Roselyne Lechalupé, Vacances Bleues, 91 rue Breteuil, BP 217, 13431 Marseille Cedex 6, tél : 04 91 00 96 13.

* Voir descriptif complet page 34 de votre catalogue « Vacancez-vous ! » 2006.

Locations saisonnières, une maison pour les vacances

Mer, campagne ou montagne, appartement ou résidence ? Le choix des locations saisonnières est vaste et les avantages nombreux. N'hésitez plus et partez tranquille avec Maeva.


Getty Images

Une résidence secondaire c'est bien, c'est agréable de se sentir chez soi, mais les inconvénients sont nombreux. L'entretien d'abord puis l'obligation d'y passer une grande partie des vacances. Une location offre l'énorme avantage de vivre ses vacances en toute indépendance, avec des services hôteliers, de se sentir dégagé de toutes contraintes et de pouvoir découvrir à chaque fois une région différente.

Les séjours Maeva

Avec 148 destinations en France et 10 en Espagne, Maeva offre un grand choix de vacances en résidences de loisirs. Cette année, Maeva propose sept nouvelles destinations dont quatre au bord de la mer en France (les Sables-d'Olonne, Villefranche-sur-Mer, Cannes Verrerie et Cannes Marina Baie des Anges), deux à la montagne (Vaujany en Isère et Les Coches en Savoie) et deux en Espagne, sur la Costa Dorada et sur la Costa Brava.

La nouveauté pour cet été sont les 27 résidences « Maeva Animation », qui proposent toute une gamme d'activités très diversifiées : tournois sportifs, aquagym, réveil musculaire, balnéothérapie, thalassothérapie, balades pour découvrir la région, etc., ainsi que des soirées à thème et des spectacles en fin de journée.

Les enfants ne sont pas oubliés, ils sont encadrés, dans les Clubs Enfants, par une équipe d'animateurs qualifiés pendant les vacances scolaires.

Mais le plus attractif reste toute la gamme de réductions offertes par Maeva !

● *Chantal Manoncourt*

Getty Images

Les offres privilège vacances de la CNRACL

Demandez le catalogue de nos partenaires et choisissez en toute liberté, votre destination à tarif privilégié ! Il vous suffit de préciser le code partenaire : vous bénéficiez d'une réduction CNRACL accordée sur les prix des catalogues et, si vous êtes abonné à la carte Vikiva, d'une remise supplémentaire (calculée ci-dessous pour 2 personnes).

- **-5 % chez Touristra**
  -60 € remise Vikiva
  Code partenaire 2037
  Tél. : 01 44 83 43 43
- **-5 % chez Vacances Bleues** (sauf séjours partenaires et étranger)
  -60 € remise Vikiva
  Code partenaire BUL/FSP/052
  Tél. : 04 91 00 96 13
- **-5 % à -15 % chez VVF-Vacances**
  -40 € remise Vikiva
  Code partenaire 6051S
  Tél. : 0825 082 800 (0,15 €/min)
- **-5 % et -10 % chez Val-VVF Villages** (hors hôtels et sites partenaires)
  Vikiva : **frais de dossier offerts**
  Code partenaire 266
  Tél. : 0825 003 211 (0,15 €/min)
- **-7 % à -20 %** selon quotient familial **chez Renouveau** (hors Paris et Étranger)
  -40 € remise Vikiva
  Code partenaire 687
  Tél. : 04 79 75 75 75
- **jusqu'à -25 % chez Maeva et Pierre et Vacances**
  Vikiva : **frais de dossier offerts**
  Code partenaire 80191
  ou 80192 si abonné Vikiva
  Maeva : Tél. : 0825 059 060 (0,15 €/min)
  Pierre et Vacances : Tél. : 0825 00 20 20 (0,15 €/min)

Ces avantages sont cumulables avec les offres promotionnelles des catalogues (sauf VVF-Vacances).

8 jours / 7 nuits du 15 au 22 septembre 2006

Cap sur la Sicile et l'Italie

Escales • **Elbe** : un morceau de Toscane en pleine mer et la maison Napoléon. • **Florence** : à la découverte de la cité Renaissance. • **Rome** : à la découverte de l'une des plus belles villes du monde. • **Naples** : l'exubérance et la magie de l'Italie, avec le site de Pompeï. • **Palerme** la sicilienne, son atmosphère et sa prodigieuse vitalité.

Votre forfait • Assistance et transferts aéroport ou gare Toulon aller et retour. • Navettes gratuites Marseille/Toulon et Toulon/Marseille. • Port des bagages en gare maritime. • Pension complète (vin, eau minérale, thé, café inclus aux repas). • Activités et animations à bord (cocktails, soirée de gala, spectacles, conférences). • Equipe d'animation et d'accompagnateurs. • Video souvenir réalisée à bord par un professionnel. • Pourboires au personnel de bord. • Frais de dossier. • Taxes portuaires et douanières. • Assurance-rapatriement.

Prix par personne, au départ de Toulon, à partir de 870 € en cabine intérieure occupée par 4 personnes.
Réduction Vikiva : 50 €
Forfait de 5 excursions (dont deux d'une journée avec déjeuner extérieur) à 387 €.

Chèques vacance acceptés

Voir descriptif complet pages 26 et 27 de votre catalogue « Vacancez-vous! » 2006.

Photos D.R.

Cap sur la Sicile et l'Italie **OUI** ❒ **Merci de m'envoyer gratuitement et sans aucun engagement de ma part la brochure sur la croisière CNRACL : « Cap sur la Sicile et l'Italie »**

❒ Mme ❒ Mlle ❒ M. Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville Tél. Courriel

N° de pension CNRACL CN | | | | | | |

Coupon à retourner à : NDS Voyages, Diffusion n°1, BP 227, 27109 Val de Reuil Cedex

06 CNRACL / 6H0